

ΦΥΣΙΚΗ ΑΓΩΓΗ

Εκπαιδευτικός: Κυριακή Αργυροπούλου

Email: kiriaki_a@hotmail.com



ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΑ 1^η

Ασκήσεις για μικρά παιδιά

Στόχοι: Αδρή κινητικότητα , ισορροπία, μίμηση, ψυχαγωγία

Υλικά που θα χρειαστούν:

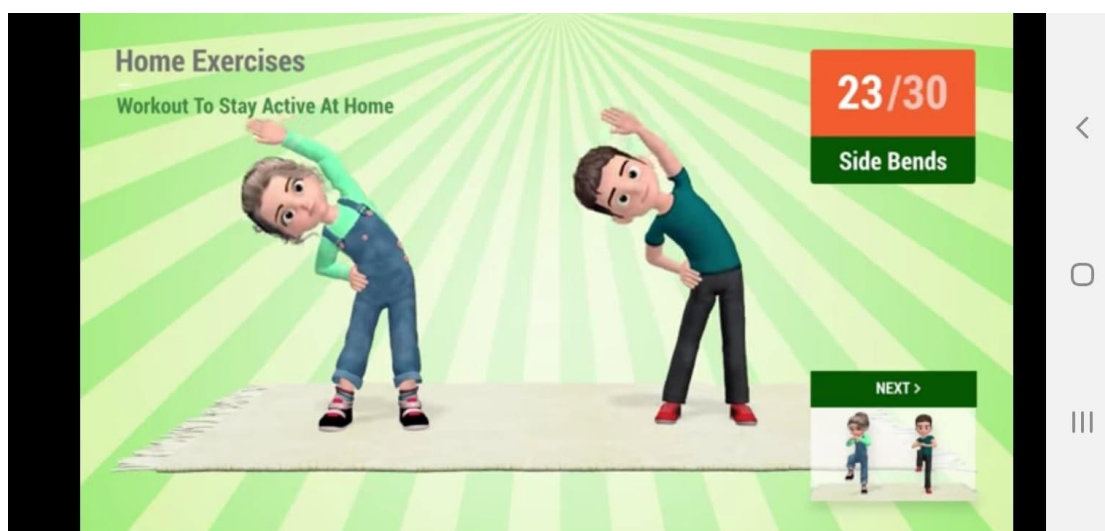
- Παροχή internet
- Η/Υ
- Οθόνη προβολής

Οδηγίες:

Όπως και σε προηγούμενο μάθημα , θα παρακολουθήσετε μια σειρά από απλές ασκήσεις για όλο το σώμα που επαναλαμβάνονται πολλές φορές. Έτσι ακόμα και αν δεν προλάβετε την πρώτη επανάληψη της άσκησης, θα μπορέσετε να συνεχίσετε!

Κάτω δεξιά θα μπορείτε να βλέπετε ποια άσκηση ακολουθεί.

Το βιντεάκι έχει την παρακάτω μορφή.



Ακολουθήστε τον παρακάτω ιστότοπο:

<https://www.youtube.com/watch?v=L-8wW40jTzc>

ΔΡΑΣΤΗΡΙΟΤΑ 2^η

Παιχνίδι: «Αλάτι ψιλό, αλάτι χοντρό»

Στόχοι: Συγκέντρωση, γρήγορη αντίδραση, ψυχαγωγία.

Υλικά που θα χρειαστούν: Ένα μαντίλι.

Οδηγίες: Κάθεστε όλοι σε κύκλο. Ένας παίκτης (η "μάννα") παίρνει το μαντιλάκι και κινείται γρήγορα γύρο από τον κύκλο ενώ ταυτόχρονα η ομάδα τραγουδάει: "αλάτι ψιλό, αλάτι χοντρό, έχασα τη μάννα μου και ψάχνω να τη βρω, παπούτσια δε μου πήρε να πάω στο χορό" .

Ο παίκτης με το μαντιλάκι (η "μάννα") το αφήνει πίσω από κάποιον και τρέχει για να μην τον πιάσει αυτός που το έχει πια στην κατοχή του (δεύτερος) προσπαθώντας να καθίσει στη θέση του δεύτερου. Αν τα καταφέρει το παιχνίδι συνεχίζεται με τον δεύτερο παίκτη να κινείται γύρο από τον κύκλο και η ομάδα να του τραγουδάει . Αν δεν προλάβει να καθίσει, το παιχνίδι ξεκινάει πάλι από την αρχή.



Καλή διασκέδαση!!



Με πολλή αγάπη

Η γυμνάστρια σας κ. Κυριακή